

La música puede mejorar su entrenamiento: aquí le mostramos cómo

Cualquiera que haya levantado una mancuerna o atado un zapato para correr entiende que, en cierto nivel, la música hace que el proceso sea más agradable. Es por eso que la música y el entrenamiento son una combinación exitosa: hay listas de reproducción, clases e incluso géneros musicales emergentes que prometen ayudarlo a empujar para el agotamiento.

En general, hay dos maneras en que la música puede ayudarlo durante el entrenamiento. En primer lugar, ayudándolo a disociarse de cualquier incomodidad que esté experimentando y, en segundo lugar, mejorando la calidad del entrenamiento en sí.

El primero parece funcionar especialmente bien para esfuerzos largos y lentos.

"Deje que la música le haga olvidar el dolor"

"Supongamos que está yendo a trotar", dice el Dr. Matthew Stork, un científico investigador que estudia los efectos de la música en el entrenamiento, "y hay muchas señales internas que están sucediendo – sus músculos están adoloridos, su frecuencia cardíaca está aumentando, está sudando, etc. La música desvía su enfoque atencional de esas cosas, reduciendo su esfuerzo percibido".

Pero incluso podría no necesitar nada melodioso en sus auriculares para que estos efectos entren en juego. "La introducción de otros formatos de audio comunes ha sacudido realmente nuestro conocimiento sobre cómo pensamos sobre la música y el ejercicio", dice el Dr. Christopher Ballman, profesor asociado de kinesiología en la Universidad de Alabama. "Hay individuos ahora que realizan mejor escuchando podcasts o incluso libros de audio – estos ayudan a las personas a disociarse del malestar".

A medida que aumenta la intensidad, la incomodidad se vuelve más difícil de ignorar – pero aquí, la música podría ayudarlo a empujar a través. "Lo que hemos encontrado en pruebas supermáximas – donde los voluntarios básicamente se están empujando al máximo – es que la potencia aumenta con música", dice Stork. "En esos esfuerzos, parece ser más beneficioso como herramienta motivacional. Piense en una pieza como Darude's Sandstorm – hemos visto que solo la anticipación del golpe puede influir en cómo está listo para el ejercicio".

La música puede mejorar su entrenamiento

En cuanto a cómo la música puede mejorar realmente su entrenamiento, las mejoras en la tecnología han facilitado su cuantificación. "Ahora sabemos que la música influye no solo en nuestra frecuencia cardíaca, presión arterial y frecuencia respiratoria, sino también en la actividad eléctrica en el cerebro", dice "Un buen ejemplo podría ser que si estás corriendo y cada vez que llegas a una intersección, encuentras una luz verde, eso sería lo mismo que trabajar de manera sincrónica con música – si estás escuchando música fuera de tiempo, o no tienes música en absoluto, es como constantemente detenerte en luces rojas. Estás trotando, desincronizado". Para entrenamientos cardiovasculares, un ritmo de trabajo óptimo es de 120-140 BPM (latidos por minuto) para la mayoría de las personas, donde es probable que coincida con la frecuencia cardíaca que experimentan. Al mismo tiempo, al menos un estudio sugiere que nos modificamos espontáneamente la cadencia para coincidir con el tempo de la música que estamos escuchando,

lo que sugiere que diferentes canciones podrían ayudar a corredores o remadores a cambiar su ritmo.

El ritmo también es importante. "Un ritmo predecible, no demasiado complejo, parece funcionar mejor", dice Karageorghis. "La música clásica y el rock, por ejemplo, a menudo se caracterizan por ralentandos y acelerandos – esencialmente, ralentizaciones y aceleraciones – lo que no es muy bueno si estás tratando de sincronizar tu rendimiento con el ritmo".

Los entrenamientos rítmicos, el rock y la música clásica también comparten lo que los investigadores llaman "claves icónicas". "Estos son básicamente una manera de evocar imágenes a través de la naturaleza de la música", dice Karageorghis. "Así que si tomas algo como la Sinfonía Eroica de Beethoven, eso podría evocar imágenes de trascendencia y superar la adversidad – mientras que una pieza como Eye of the Tiger tiene un riff de guitarra que te viene como un golpe de boxeador y te anima a igualar esa intensidad".

También podrías esperar que el ingenioso juego de palabras de Survivor desempeñe un papel – pero el papel de las letras es uno de los elementos menos comprendidos de los efectos de la música. "En un estudio que hemos completado recientemente, pero aún no hemos publicado, le preguntamos a los voluntarios que eligieran su música favorita para un esfuerzo de levantamiento de pesas, luego les preguntamos si escuchaban una versión regular o instrumental", dice Ballman. "Realmente no vimos diferencias en el rendimiento real, pero a las personas les gustó más la sesión y estaban más motivadas si escuchaban la versión con letras".

"Durante nuestros años de formación, tendemos a formar vínculos bastante seguros con cierta música y letras que personalmente encontramos significativas", dice Karageorghis. "Y así, una canción puede ser muy individual, pero también hay piezas de música que a través de la influencia del grupo peer o el impacto cultural pueden tener un poderoso efecto en nuestra psicología. Se trata fundamentalmente de emparejar a la persona con la situación, la intensidad y el modo de ejercicio".

Todo esto nos lleva al punto crucial de que la música de entrenamiento funciona mucho mejor si realmente te gusta. "Para obtener el máximo provecho de tu entrenamiento necesitas realmente gustar de lo que estás escuchando", dice Ballman. "Hemos publicado alrededor de 15 artículos que muestran que si no te gusta la música que se reproduce, te desempeñas peor – en algunos casos peor que si no hubiera música en absoluto".

De hecho, tal vez lo más importante que puede hacer la música sea hacer que toda la *experiencia* de hacer ejercicio sea más agradable – independientemente de los mejores personales que establezcas o las piernas adoloridas que experimentes. Eso es crucial, porque disfrutar de los entrenamientos podría ser la mejor manera de hacerlos una parte permanente de tu vida.

A falta de risadas: a suposta "morte" do sitcom no Reino Unido

Justo quando mais precisávamos de rir no complicado 4 pré-eleitoral, a última semana o diretor de comédia da , Jon Petrie, disse a uma plateia de um festival que 4 a cena principal da comédia do Reino Unido precisa de "um par de Berocca e um americano preto". No festival 4 de comédia da **brs bet** Glasgow, ele apelou aos produtores de programas para "salvarem" os sitcoms. Relatos lúgubres sobre "a 4 morte do sitcom" se seguiram. O que nós, britânicos, deveríamos rir agora? Certamente não conteúdo de ... os americanos? Ou 4 - pior ainda - "comédia dramática"? Mas como o sitcom pode estar morto quando vivemos **brs bet** uma era de conteúdo constante, 4 streaming sem fim e materiais antigos e novos facilmente acessíveis? E o que importa o que chamamos de comédia, desde 4 que estejamos rindo? Minhas crianças - adolescentes e no início de seus 20 anos - assistem a Derry Girls, Ghosts, 4 Outnumbered e Friday Night Dinner **brs bet** loop, todos nominados sitcoms e não tão antigos.

O que realmente foi consignado ao lixo 4 da história é a definição de "sitcom britânico de água-

de-rosmaninho" que todos assistem e se referem a isso. Isto foi substituído por fenômenos com subtomas cômicas escuras, alcance viral e "um começo e um fim", como Baby Reindeer e Saltburn. 4 Petrie tem razão **brs bet** uma coisa: é mais difícil para os sitcoms alcançarem o bate-papo da mídia social do drama 4 cômico deve-se assistir. O ponto inteiro de um sitcom é que ele troca suspense por familiaridade: a comédia vem do 4 fato de que os personagens estão presos **brs bet** comportamentos que não podem mudar. Se eles aprenderem a mudar, o sitcom 4 acabou.

Se algumas pessoas acharem que o sitcom britânico está morto, talvez seja porque extrañam a era do humor baseado **brs bet** 4 cenários confortáveis. Mas isso não é sitcom. Nós esquecemos a definição da palavra. Sitcom significa comédia situacional - comédia que 4 ocorre dentro dos limites de uma situação prescrita. Nada tem a ver com sentar ou ser definido principalmente **brs bet** um 4 quarto de estar. Mas você pode ver como esse erro inconsciente pode ter acontecido, visto que inúmeras encarnações amadas anteriormente 4 - de sucessos americanos como Friends, Frasier e Seinfeld a favoritos britânicos The Good Life, Absolutely Fabulous e Men Behaving 4 Badly - envolveram muita sentar ao redor. Mas o Ted Lasso, evitante de salas de estar, é uma comédia situacional 4 (US-made e definido no Reino Unido). O mesmo se aplica a Fleabag, Catastrophe, Motherland e o final iminente de Gavin 4 and Stacey. Ainda estamos fazendo ótimas comédias situacionais.

A maior mudança nos últimos 15 anos é o colapso da ideia de 4 "sitcom britânico" que reflete a identidade britânica. Eu fui criado na era **brs bet** que a situação sempre era um quarto 4 de estar inglês (não realmente britânico): Ever Decreasing Circles, Sorry!, Just Good Friends, Only Fools and Horses, Bread. Os personagens 4 sempre eram da mesma classe, raça e fundo (ou eram alvo de piadas se não o eram). A comédia dependia 4 de referências culturais compartilhadas assumidas e de um acordo imaginado sobre o que era aceitável rir.

Seria excepcionalmente estranho se esse 4 tipo de comédia funcionasse 40 anos depois, quando o mundo mudou. Velhos sitcoms obtém números de visualizações agora porque eles 4 representam nostalgia e conforto culpado: eles vêm de um tempo menos questionador, quando era aceitável encaixotar pessoas e configurá-las como 4 "tipos". Sitcom depende da repetição de funções fixas: o nerd, a diva, o pedante, o que sempre tem que ter 4 razão, o que nunca escuta, o que sempre flerta ... Audiências mais jovens são sábias **brs bet** relação a esses tropos 4 e os vêem como inautênticos e cansativos. Eles assistirão a eles como pano de parede do velho tempo. Mas eles 4 não querem novo pano de parede que pareça o mesmo.

Em alguns aspectos, a comédia derivada de situação está mais viva 4 do que

A falta de risadas: a suposta "morte" do sitcom no Reino Unido

Justo cuando más necesitamos reír en la complicada 4 cuenta regresiva hacia las elecciones, la semana pasada el director de comedia de la , Jon Petrie, le dijo a 4 una audiencia de un festival que la escena principal de comedia del Reino Unido necesita "un par de Berocca y 4 un americano negro". En el festival de comedia de la en Glasgow, él apeló a los creadores de programas 4 para "salvar" los sitcoms. Informes lúgubres sobre "la muerte del sitcom" siguieron. ¿Qué deberíamos reír ahora los británicos? ¿Seguramente no 4 por ... los americanos? ¿O - peor aún - "comedia dramática"?

Pero ¿cómo puede estar muerto el sitcom cuando vivimos en 4 una era de contenido constante, streaming sin fin y materiales antiguos y nuevos fácilmente accesibles? ¿Y qué importa lo que 4 llamemos comedia, siempre y cuando estemos riendo? Mis hijos - en sus adolescentes y principios de los 20 - ven 4 Derry Girls, Ghosts, Outnumbered y Friday Night Dinner en un loop, todos nominados sitcoms y no tan antiguos.

Lo que realmente 4 ha sido consignado al cubo de la basura de la historia es la definición de "sitcom británico de agua-de-rosmaninho" que 4 todos ven y se refieren a eso. Esto ha sido reemplazado por fenómenos con subtonos cómicos oscuros, alcance viral y 4 "un comienzo y un

final", como Baby Reindeer y Saltburn. Petrie tiene razón en una cosa: es más difícil para 4 los sitcoms lograr el boca a boca de la comedia dramática debe-se ver. El punto entero de un sitcom es 4 que intercambia suspenso por familiaridad: el humor proviene del hecho de que los personajes están atrapados en comportamientos que no 4 pueden cambiar. Si aprenden a cambiar, el sitcom ha terminado.

Si algunas personas piensan que el sitcom británico está muerto, tal 4 vez sea porque extrañan la era del humor basado en configuraciones cómodas. Pero eso no es sitcom. Hemos olvidado la 4 definición de la palabra. Sitcom significa comedia de situación - comedia que ocurre dentro de los límites de una situación 4 prescrita. No tiene nada que ver con sentarse o estar establecido principalmente en un salón. Pero puede ver cómo podría 4 haber ocurrido ese error inconsciente, ya que innumerables encarnaciones amadas anteriormente - de éxitos estadounidenses como Friends, Frasier y Seinfeld 4 a favoritos británicos The Good Life, Absolutely Fabulous y Men Behaving Badly - involucraron mucha sentarse alrededor. Pero el Ted 4 Lasso, evitante de salas de estar, es una comedia de situación (US-made y configurada en el Reino Unido). Lo mismo 4 ocurre con Fleabag, Catastrophe, Motherland y el final inminente de Gavin and Stacey. Todavía estamos haciendo grandes comedias de situación.

El 4 cambio más grande de los últimos 15 años es el colapso de la idea de "sitcom británico" que refleja la 4 identidad británica. Fui criado en la era en que la situación siempre fue un salón de estar inglés (no realmente 4 británico): Ever Decreasing Circles, Sorry!, Just Good Friends, Only Fools and Horses, Bread. Los personajes siempre eran de la misma 4 clase, raza y fondo (o eran el blanco de las bromas si no lo eran). El humor se basaba en 4 referencias culturales compartidas supuestas y un acuerdo imaginado sobre lo que era aceptable reír.

Sería excepcionalmente extraño si ese mismo tipo 4 de comedia funcionara 40 años después, cuando el mundo ha cambiado. Los antiguos sitcoms obtienen números de visualizaciones ahora porque 4 representan nostalgia y confort culpable: vienen de un tiempo menos cuestionador, cuando era aceptable encasillar a las personas y configurarlas 4 como "tipos". La comedia se basa en la repetición de roles fijos: el nerd, la diva, el pedante, el que 4 siempre tiene que tener razón, el que nunca escucha, el que siempre acosa ... Las audiencias más jóvenes son conscientes 4 de estos tropos y los ven como inauténticos y cansados. Ellos verán esos programas como papel tapiz del viejo tiempo. 4 Pero no quieren papel tapiz nuevo que se vea igual.

De cierta manera, la comedia derivada de situaciones está más viva 4 que nunca. Estoy organizando un evento llamado The Limits of Comedy en el Festival de Hay la próxima semana con 4 la cómica de Mumbai Aditi Mittal, el actor Julian Rhind-Tutt y el escritor de comedia Joel Morris. Mittal aloja lo 4 que podría llamarse una comedia de situación permanente de una mujer - su vida - en Instagram. Rhind-Tutt, quien apareció 4 por primera vez en Green Wing en 2004, ahora está protagonizando el éxito de culto del podcast Green Wing: Resuscitated, 4 elogiado como un glorioso renacimiento de una clásica comedia sitcom amada. Ganador del BAFTA Morris fue parte del equipo de 4 desarrollo de Black Mirror, una de nuestras mejores exportaciones de TV de todos los tiempos: nada como sitcom, pero fuerte 4 en situación y en la comedia más oscura en cada episodio individual. ¿No es acaso todo el punto de la 4 comedia que es resistente a las etiquetas, y no hay límites para ella, siempre y cuando se pague a las 4 personas adecuadamente para que la creen?

Las personas que dicen que el sitcom está muerto y que nada es gracioso nunca 4 más simplemente están expresando el hecho de que extrañan los días de cuatro canales, menos opciones, el denominador común más 4 bajo y los comisionados que apuntaban a un cierto, fácilmente definido demográfico. De hecho, hay mucho más humor ahora que 4 en ese entonces. Solo tienes que salir de la sala de estar metafórica para encontrarlo.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: brs bet

Palavras-chave: **brs bet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-10